

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Betriebliche Gesundheitsförderung für Kleinst- und Kleinbetriebe in der Stadtregion Weiz



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich



Gesund & Fit im digitalen Wandel



„Gesundheit und Arbeit gehören zusammen. Auch wenn es oft schwierig mit der Integration im Arbeitsalltag ist, betriebliche Gesundheitsförderung kennt eigentlich nur Gewinner: die Mitarbeitenden, die Unternehmen und natürlich die Gesellschaft. Daher bin ich wirklich stolz und dankbar, dass Weiz mit seinen Unternehmer:innen in kleinen und mittleren Betrieben so viel Innovationsfreude und Tatkraft bewiesen hat.“

Dr.in Juliane Bogner-Strauß
Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit & Pflege



„Der Fonds Gesundes Österreich fördert dieses innovative Pilotprojekt, das als Modell für eine chancengerechte Betriebliche Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben mit innovativem Bezug zur kommunalen Gesundheitsförderung auf Ebene der Gemeinde/Region aufgesetzt ist. Das BGF-Projekt der Stadtregion Weiz ist somit eines von wenigen BGF-Beispielen mit derartigem Ansatz in Österreich. Aus Sicht des FGÖ ist die bereits seit der Planungsphase gelungene Zusammenarbeit zwischen engagierten Betrieben und kommunalen Strukturen und Verantwortungsträgern eine maßgebliche Basis für eine erfolgreiche Projektumsetzung in Hinblick auf nachhaltige Implementierung.“

Mag. Dr. Klaus Ropin,
Leiter des Fonds Gesundes Österreich



„Das Erfolgsmodell der Betrieblichen Gesundheitsförderung lässt sich auf einen einfachen Nenner bringen: Von den maßgeschneiderten, auf jeden Betrieb individuell abgestimmten Maßnahmen profitieren sowohl die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch die Unternehmen. Betriebe, die eine gesunde Unternehmenskultur leben und die Qualitätskriterien erfüllen, können das begehrte BGF-Gütesiegel beantragen. Die ÖGK unterstützt Betriebe aller Größen mit verschiedensten Leistungen auf dem Weg zur Zertifizierung und auch langfristig bei der Implementierung von BGF in den Unternehmensalltag. Mit großer Freude hat die ÖGK das innovative BGF-Regionenprojekt in Weiz unterstützt und gratuliert allen beteiligten Betrieben zum Erhalt des BGF-Gütesiegels!“

Ing. Josef Harb
Vorsitzender des Landesstellenausschusses der ÖGK Steiermark

Gesund & Fit im digitalen Wandel



„Als langjähriges und mit zahlreichen Projektumsetzungen aktives Mitglied der Initiative „Gesunde Gemeinde“ passt das Projekt „Gesund & Fit im digitalen Wandel“ perfekt zur Stadt Weiz. Denn gerade mit unserer breiten Palette an unterschiedlichsten Arbeitsstätten kommen alle Maßnahmen, welche die Gesundheit der arbeitenden Menschen fördern und unterstützen, letztendlich auch uns allen zugute und bestätigen unsere Stadt Weiz als erfolgreicher Wirtschaftsstandort. Gesundheit ermöglicht zudem eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, ist wichtiger Faktor von Selbstbestimmung und Vitalität.“

Erwin Eggenreich, MA MAS
Bürgermeister Stadtgemeinde Weiz



*„Wir erleben trotz der schwierigen Zeiten ein großes Engagement bei den Betrieben, deren Führungskräften und deren Mitarbeiter*innen. Durch Kompetenzaufbau, Vernetzung und Austausch der Unternehmen während des Projektes entstehen nachhaltige Kooperationen und Angebote für Mitarbeiter*innen und Firmen in der Region Weiz. Wir freuen uns, durch dieses Projekt die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen zu stärken und dadurch die teilnehmenden Betriebe in ihrem Weg zu einer modernen Unternehmenskultur zu begleiten.“*

VIVUM Unternehmensberatung OG
Als externe Beratungsfirma unterstützt VIVUM die 8 teilnehmenden Betriebe des Clusterprojektes Weiz



„Als aktives Impulszentrum ist es genau unsere Aufgabe, einen konkreten Bedarf aus der Wirtschaft zu erkennen und mit einer ersten Initialsetzung daraus Projekte und nachhaltige Initiativen zu generieren. Das Projekt „Gesund & Fit im digitalen Wandel“ ist ein gutes Beispiel, wie sich Kleinst- und Kleinbetriebe der Stadtregion Weiz zum gemeinsamen Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ weiterentwickeln, weiterbilden und mit anderen Betrieben vernetzen und austauschen können. Wir danken allen, die dieses Regionenprojekt ermöglicht und bereichert haben. Ganz besonders gratulieren wir den 8 Weizer Betrieben zum Erhalt des BGF-Gütesiegels!“

Mag.ª (FH) Bernadette Karner
Geschäftsführerin, Projekträger Innovationszentrum W.E.I.Z.

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Kurzbeschreibung des Projekts

„Gesund & Fit im digitalen Wandel: Betriebliche Gesundheitsförderung für Kleinst- und Kleinbetriebe in der Stadtregion Weiz

Das **Innovationszentrum W.E.I.Z.** führte von August 2020 bis April 2023 als Projektträger in Kooperation mit der Firma VIVUM und mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) Steiermark, dem Land Steiermark – Abteilung 8 „Gesundheit & Pflege“ und weiteren Kooperationspartner:innen, wie der Stadtgemeinde Weiz, dem Stadtmarketing Weiz sowie dem Tourismusverband der Region Weiz das Projekt **„Gesund & Fit im digitalen Wandel: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) für Kleinst- und Kleinbetriebe in der Stadtregion Weiz“** durch. Das Projekt orientierte sich an den Schwerpunkten Digitalisierung, Gesundheitskompetenz und faire Gesundheitschancen. Der Projekttitel untermauert, dass Unternehmen mit gesunden Mitarbeiter:innen den digitalen Wandel besser vollziehen und Mitarbeiter:innen langfristig binden können. Gesundheit am Arbeitsplatz stellt daher einen wesentlichen Schlüssel für eine erfolgreiche digitale Transformation dar.

Das Projekt wurde auf zwei Ebenen durchgeführt. Auf „**Betriebsebene**“ schlossen sich acht Weizer Betriebe unterschiedlicher Branchen wie Gastronomie, Handel, Handwerk, Montagefachbetriebe, Unternehmensberatung, Marketing, Sanitär-, Heizungs- & Lüftungstechnik und Weiterbildung/höhere Qualifizierung zu einem gemeinsamen Clusterprojekt zusammen, um **durch gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihren Betrieben (firmeninterne BGF-Prozesse) die Gesundheit und die Lebens- und Arbeitsqualität ihrer rund 130 Mitarbeiter:innen zu steigern**. Namentlich sind das die Firmen Berger GesmbH, Café und Kaufhaus Koblischek by Katrin, Klimatech Handels- und Service GmbH, Mag. Zirm Marie-Theres (Cardamom), M.H. Gastronomie GmbH (Café Weberhaus/LaVita), Trieb und Kreimer GmbH & Co KG, Studien- & Technologie Transfer Zentrum Weiz und Wachmann GesmbH.



Gesund & Fit im digitalen Wandel

Mitten in den Wirren der Pandemie im August 2020 wurde gestartet: mit Gesundheitscoachings für alle Führungskräfte dieser Betriebe und Mitarbeiter:innen-Workshops bzw. Gesundheitszirkel, in denen die Mitarbeiter:innen ihre Anliegen darlegen konnten. Hierbei hatten sich in den meisten Betrieben bereits verschiedenste Möglichkeiten – erweitert um die Erfahrungen durch COVID-19 - zur Förderung der Gesundheit im beruflichen Alltag herauskristallisiert. Arbeitsprozesse wurden neu überdacht, bauliche, gesundheitsfördernde Maßnahmen wie die Neugestaltung von Arbeitsplätzen wurden umgesetzt, gemeinsame Aktivitäten wie Team-Tage fanden statt, um das „Wir-Gefühl“ und den Zusammenhalt zu stärken. Gemeinsame Seminare und der betriebsübergreifende Austausch im Zuge von Vernetzungstreffen wurden abgehalten. Das Ziel für die acht Weizer Betriebe war klar: der Erhalt des **BGF-Gütesiegels** als Prämierung für ihr erfolgreich abgeschlossenes BGF-Projekt bzw. für die Implementierung in den Regelbetrieb.

Die zweite Ebene stellte die sogenannte „**Cluster-Ebene**“ des Regionalprojektes dar, mit dem übergeordneten Ziel, das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ in der Stadtregion Weiz positiv zu fördern, Bewusstseinsbildung durch Information, Kompetenzaufbau, Vernetzung und Kommunikation zu leisten und somit die Steigerung der Lebens- und Arbeitsqualität nachhaltig zu unterstützen.

Maßnahmen, die auf Cluster-Ebene stattfanden, waren z.B. **Vernetzungsaktivitäten** zwischen teilnehmenden und an BGF interessierten Betrieben, eine umfassende **Befragung der Betriebe der Stadtregion Weiz** zu gesundheitsrelevanten Themen, bei der sich 167 Weizer Betriebe (rd. 30% Rücklaufquote) beteiligt haben sowie verschiedenste **Maßnahmen der Bewusstseinsbildung und Öffentlichkeitsarbeit**. Auch eine **Kooperation mit den Weizer Fitnesscentern** JK Sports, LifeStyle und Fit Time Ladies wurde initiiert. Darüber hinaus wurde ein „**Regionsprofil Gesundes Weiz**“ erarbeitet, welches umfassende Informationen und Ideen für nachhaltige Maßnahmen zur Beantwortung der Fragestellung „Was brauchen die Betriebe der Stadtregion Weiz zur Schaffung von gesundheitsfördernden Strukturen in Zeiten des digitalen Wandels?“ bietet.

Das Projekt „Gesund & Fit im digitalen Wandel“ ist **ein gutes Beispiel**, wie sich Kleinst- und Kleinbetriebe zu einem gemeinsamen Thema weiterentwickeln, weiterbilden und mit anderen Betrieben vernetzen und austauschen können. Über prozessgesteuerte Aktivitäten gepaart mit einer bewussten Öffnung des Clustergedankens wurden Multiplikator:innen-Effekte und eine breite Bewusstseinsbildung möglich. All die umgesetzten Projektmaßnahmen tragen zur weiteren Stärkung des begonnenen Weges der Stadtgemeinde Weiz als aktives Mitglied im Netzwerk der „Gesunden Gemeinden“ bei.

Zudem konnten alle teilnehmenden Weizer Betriebe ihr gesetztes Ziel erreichen und bekamen das BGF-Gütesiegel als höchste Auszeichnung im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung im März 2023 von der Österreichischen Gesundheitskasse in Kooperation mit dem Bundesministerium für Gesundheit auf drei Jahre verliehen!

Gesund & Fit im digitalen Wandel



Gesund & Fit im digitalen Wandel

Berger GesmbH



Die seit 1992 bestehende Firma Berger GesmbH ist ein Planungs- Handels- u. Montageunternehmen mit dem Firmensitz in Weiz. In dem Unternehmen arbeiten rund 18 Mitarbeiter:innen und ihr Tätigkeitsfeld betrifft Service, Montage und Reparaturarbeiten von unter anderem Fenstern, Türen und Böden. Das Ziel im Rahmen des BGF-Projektes war es, ein angenehmes Arbeiten für alle zu ermöglichen und die Angestellten gesund zu halten.

Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Verbesserung der internen Kommunikation und bessere Schnittstellenabstimmung durch die Einführung von Besprechungen in unterschiedlichsten Settings
- Beschaffung von ergonomischem Arbeitsmittel für die Arbeitsplätze im Innendienst
- Beschaffung von Arbeitsmaterialien zu Erleichterung der körperlichen Arbeiten und Verminderung der körperlichen Belastungsfaktoren

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Seminar Stressmanagement und Work Life – Balance
- Gesundheitsvortrag und Workshop zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Prävention
- Erstellung und Ausgabe von Maßnahmenvorschlägen zu den Themen Stress, Ernährung und Bewegung
- Möglichkeit zum Besuch des Seminars über Stressmanagement
- Ernährungsseminar „Dem Essen auf der Spur“ der ÖGK
- „Mit Genuss fit im Arbeitsalltag“ ÖGK Seminar im Rahmen des Clusterprojektes
- Referat Ernährung & gesunde Jause bei Betriebsversammlung
- Checkliste „Warnsignale für Stress“ für Mitarbeiter:innen



„Eines unserer Ziele war es ein angenehmes Arbeiten für alle zu ermöglichen. Wir arbeiten sehr gerne und sehen darin einen wichtigen Teil unserer Lebensgestaltung. Wir möchten dafür sorgen, dass es unseren Mitarbeiter:innen aber auch uns selbst und vor allem der nächsten Geschäftsführungs-Generation möglich ist, in einem Betrieb lange gesund zu sein.“ – Geschäftsführung Firma Berger

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Koblischek

Katrin Koblischek ist die Inhaberin des Cafés, der Glaserei und des Kaufhauses Koblischek. Zu ihrem Team zählen ca. 9 Mitarbeiter:innen. Seit 1902 überzeugt das Unternehmen Kund:innen mit der hohen Qualität und der Regionalität der Produkte.



Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Überarbeitung interner Abläufe und Prozesse
- Aufbau und Verbesserung der internen Kommunikation Struktur
- Rollenklärung und Aufgabenverteilung
- Mitarbeiter:innengespräche
- Teamstärkende Aktivitäten: Weihnachtsfeier, Teamausflug und gemeinsame Essen

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Seminar Wertschätzung und Kommunikation
- Angebot zur Teilnahme an ÖGK Toolbox Seminaren
- Gemeinsamer Ausflug
- ÖGK Seminar Ernährung
- Gesundes kostenloses Mittagessen für Mitarbeiter:innen in der Firma



*„Für uns war besonders die Erweiterung der Gesundheitskompetenz ein vorrangiger Faktor. Hierzu zählte vor allem das Erkennen von Stressfaktoren und das Entwickeln von Stressbewältigungsstrategien“ –
Katrin Koblischek, Inhaberin*

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Klimatech Handels- und Service GmbH



Die Firma Klimatech Handels- und Service GmbH hat sich auf individuelle und maßgeschneiderte Lösungen im Bereich der Gebäudetechnik spezialisiert. Die seit dem Jahr 2000 bestehende Firma zählt mit seinen rund 25 Mitarbeiter:innen zu den Experten im Bereich der Klimatechnik.

Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Change Management Prozess: Schwerpunkt Kommunikation, Informationsweitergabe, Strukturierung von Arbeitsabläufen und Arbeitsorganisation
- Organisation und Strukturierung interner Abteilungen
- Einführung von digitaler Jobdokumentation.
- Angebot und Einführung der 4 Tages-Woche
- Einführung von jährlichen Mitarbeiter:innengesprächen

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Multiplikator:innenschulung: Seminar Mitarbeiter:innen bewegen Mitarbeiter:innen
- Abhaltung von Bewegungseinheiten während Arbeitszeit
- Wöchentliche Walkingrunde
- Kochen in der Firma. An einem Wochentag kocht ein Mitarbeiter für die Mitarbeiter:innen im Haus.
- Ernährungsschulung ÖGK im Rahmen des Clusterprojektes Weiz
- Standkalender mit täglichen Ausgleichsübungen an den Arbeitsplätzen
- Anschaffung eines Trampolins zur körperlichen Betätigung während der Arbeitszeit.
- Diverse gemeinsame Aktivitäten (Betriebsausflüge, diverse Feiern, ...)



„Im Zuge des Gesundheitsprojektes wurde uns bewusst wie hoch die physische und psychische Belastung unserer Mitarbeiter:innen in ihrer täglichen Arbeit ist. Hier wurde ein Prozess gestartet, um die Strukturen innerhalb des Unternehmens zu vereinfachen und Entscheidungsprozesse zu verkürzen.“ – Dieter Zöhrer, Geschäftsführer

Gesund & Fit im digitalen Wandel

cardamom

cardamom
Agentur zur Förderung
des guten Geschmacks

Das Zusammenspiel von Expertise, Anliegen von Kund:innen und das Entwickeln des passenden Formates macht uns auch nach Jahren große Freude. Das ist einer der Leitsätze von Marie Theres Zirm und ihren 3 Mitarbeiter:innen, die seit 2006 cardamom leitet.

Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Durchführung einer gemeinsamen Klausur
- Verbesserung der Lichtsituation
- Veränderungsprozess zur Verbesserung der Arbeitsabläufe
- Verbesserung des Themas Arbeitsunterbrechungen
- Klärung von jährlichen Auftragsvolumen alle Mitarbeiter:innen
- Einführung spezifischer Mitarbeiter:innengesprächen

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Ernährungsschulung ÖGK im Rahmen des Clusterprojektes Weiz
- Möglichkeit Shiatsu, Yoga in der Arbeitszeit in Anspruch zu nehmen
- Angebot für Einzelcoachings zur beruflichen Situation



„Die Gesundheit unseres cardamom Teams, sowohl körperlich, geistig und emotional, ist für uns alle ein wichtiger Boden, um gemeinsam mit unseren Kund:innen wirksam zu werden. Wir wollen auch eine gesunde Organisation leben und setzen uns daher für Rahmenbedingungen ein, die das persönliche, das gemeinsame und das unternehmerische Sein und Weiterentwickeln stärken“
– Marie-Theres Zirm, Geschäftsführerin

Gesund & Fit im digitalen Wandel

MH Gastronomie

Die MH Gastronomie GmbH mit dem Café La Vita/Weberhaus ist eine Bar in der Mitte der Weizer Altstadt. Seit 2008 wird das Café von Manuela Hofer und ihren rund 14 Mitarbeiter:innen betrieben und man kann dort nicht nur Café und Tee genießen, sondern auch eine Mahlzeit zu sich nehmen.



Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Durchführung einer gemeinsamen Teamentwicklung
- Angebot und Durchführung von Gesundheitscoachings
- Verbesserung von Arbeitsabläufen
- Moderierte Teamgespräche

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Angebot für Einzelcoachings zur beruflichen Situation
- Seminar Gesundes Führen
- Teilnahme an Vernetzungstreffen des Clusterprojektes Weiz



*„Durch dieses betriebliche Gesundheitsprojekt können wir nicht nur Arbeitsabläufe analysieren und gemeinsam verbessern, sondern es kann auch ein besserer Zusammenhalt im Team festgestellt werden.“ –
Manuela Hofer,
Geschäftsführerin*

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Trieb Kreimer GmbH & Co KG

Die Firma Trieb & Kreimer GmbH & Co KG, die 1998 gegründet wurde, ist im Bereich der Planung und Umsetzung von Heizungs- und Sanitäreinrichtungen tätig. Sie hilft mit ihren rund 22 Mitarbeiter:innen ihr Traumbad von der Vorstellung in die Praxis umzusetzen und ein angenehmes Klima zu schaffen.



Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Konzept für die Themen Bestellungen, Werkzeug und Materialbestellungen und Rückgabe
- Führungskräfteworkshop
- Mitarbeiter:innengespräche
- Verbesserung der internen Kommunikation und Abläufe
- Verbesserung der individuellen Arbeitsausstattung der Mitarbeiter:innen

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Vortrag Gesundheitsmanagement. Säulen der Gesundheit. Wichtigkeit von Bewegung, Schlaf, Ernährung
- Teamtag zu den inhaltlichen Schwerpunkten Kommunikation, Kooperation und Umgang mit Stress
- Seminar zur Erarbeitung eines gesundheitsgerechten Führungsstiles und einer resilienten Führungskultur. Schwerpunkte Stressmanagement & Arbeitsorganisation
- Angebot Gesundheitscoachings für Mitarbeiter:innen
- Seminar Gesundes Führen
- Ernährungsworkshop ÖGK
- Gesundheitschallenge „VUI STOAK“ Lustvoller Wettbewerb für alle Mitarbeiter:innen der Firma mit monatlichen Gesundheitsthemen
- Seminare der ÖGK Toolbox in Anspruch zu nehmen
- Seminare: new work - healthy work, Boxenstopp für Führungskräfte, fit in 5 Minuten
- Gehirnjogging, Stressbewältigung, Fit im Arbeitsalltag



„Ich glaube Gesundheit ist immer wichtig – vor allem in unserem stressigen und teilweise auch körperlich sehr anstrengenden Job müssen wir früh genug auf uns schauen, damit wir so lange wie möglich fit und gesund bleiben. Vorsorgen ist besser als Nachsorgen! Wir wollen, dass es unseren Mitarbeitern einfach gut geht.“ – Katrin Kahr, Geschäftsführerin

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Studien- & Technologie Transfer Zentrum Weiz GmbH

Studien- & Technologie
Transfer Zentrum Weiz

Die Studien- & Technologie Transfer Zentrum Weiz GmbH wurde bereits 1999 gegründet und bildet in einer Kooperation mit der Hochschule Mittweida die Möglichkeit eine Fort- bzw. Weiterbildung. Die 11 Mitarbeiter:innen sind die perfekten Ansprechpartner für Ihren Weg vom Ing. zum Dip.-Ing.!

Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Verbesserung der Arbeitsplatzgestaltung: Umbau des Großraumbüros
- Reduktion von Arbeitsunterbrechungen: Einbau von Trennwänden aus Glas
- Wiedereinführung von regelmäßigen Teamtreffen
- Zuzahlung zu Mittagessen durch die Firma

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Teilnahme von Mitarbeiter:innen an folgenden Seminaren:
 - Seminar Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter
 - Seminar Gesundes Führen
 - Seminar Ressource ICH
 - Seminar Stressmanagement
- Workshop: Der gesunden Ernährung auf der Spur
- Workshop: Körperliche und seelische Gesundheit auf dem Arbeitsplatz



„Mitarbeiter:innen-Gesundheit fällt auch in die Gesamtverantwortung eines Unternehmens gegenüber seinen Mitarbeiter:innen. Gesunde und aktive Mitarbeiter:innen verbleiben länger im Unternehmen und besitzen eine hohe Arbeitsmotivation.“ – Dipl.-Ing. (FH) Gerald Friedrich, M.Sc., Geschäftsführer

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Wachmann GesmbH & Co KG

BÄCKEREI UND KONDITOREI
Wachmann

Seit über 50 Jahren ist die Bäckerei Wachmann GesmbH & Co KG in Weiz tätig. Paul Wachmann und seine ca. 23 Mitarbeiter:innen versorgen Sie mit frischem Brot, Gebäcksorten, einem Café oder einem Tee in der Konditorei.

Verhältnisorientierte Maßnahmen

- Verbesserung der Arbeitsaufteilung in der Geschäftsführung
- Verbesserung der Arbeitszeiten
- Verbesserung und Erneuerung der Arbeitsmittel und der Arbeitsplätze

Verhaltensorientierte Maßnahmen

- Moderierte Teamgespräche
- Teamausflug
- Motivationsvortrag
- Workshop Gesundes Führen



„Auch eine größere Einbindung, zum Beispiel durch Verbesserungen und Ideeneinbringungen und dessen gemeinsame Umsetzung, fördert die gemeinsame Zusammenarbeit und die Wertschätzung der Kolleg:innen und schlussendlich schaffen wir ein noch besseres Arbeitsklima im Betrieb, welches uns ein großes Anliegen ist.“ – Paul Wachmann, Geschäftsführer

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Das BGF-Gütesiegel

Die BGF-Charta ist eine Absichtserklärung, dass ein Unternehmen Schritte in Richtung betrieblicher Gesundheitsförderung setzt.

Nach Abschluss des BGF-Projektes kann dieses eingereicht werden und wird von ausgewiesenen Expert:innen auf die Qualitätskriterien des Netzwerks BGF geprüft. Im Falle eines positiven Prüfungsergebnisses erhält das Unternehmen das begehrte BGF-Gütesiegel für drei Jahre. Nach Ablauf der Dreijahresfrist kann es neuerlich beantragt werden, wobei erneut die Gesundheitsorientierung des Betriebes geprüft wird.

Die Unternehmen können das BGF-Gütesiegel als eingetragene Marke in ihrer gesamten Unternehmenskommunikation einsetzen. In Kooperation mit dem Bundesministerium für Gesundheit erhält das Unternehmen eine Plakette und eine Urkunde für ihre Verdienste um die Gesundheitsförderung.



Alle 8 teilnehmenden Weizer Betriebe haben ihr Ziel erreicht und wurden am 16.03.2023 im Zuge einer feierlichen Übergabe im Beisein der Gesundheitskompetenzstellen FGÖ und ÖGK geehrt und ausgezeichnet.

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Was bringt BGF?

❖ Stoppen Sie „innere Kündigungen“

Überwinden Sie Motivationsdefizite, Frust und bloßen Dienst nach Vorschrift! Mit einem BGF-Projekt schaffen Sie Rahmenbedingungen, unter denen alle wieder gern den Turbo einlegen.

❖ Stärken Sie den Zusammenhalt

Spannungen und konfliktreiche Beziehungen belasten nahezu jede Firma. Bestes Gegenmittel: Gesunde ausgeglichene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, gestärkt durch gemeinsame BGF. Das verbindet.

❖ Sparen Sie Kosten in Ihrem Betrieb

Wissenschaftlich gesichert ist, dass jeder in die Gesundheit investierte Euro dreifach in Ihre Kasse zurückfließt. Vermeiden Sie jetzt Krankheitskosten und reduzieren Sie Krankenstände - investieren Sie dafür in den Erfolg Ihres Unternehmens.

❖ (Er)halten Sie Fachkräfte

Festigen Sie die Bindung guter Leute zu Ihrem Betrieb. Setzen Sie nicht nur auf gute Bezahlung. Geben Sie ein noch wertvolleres Versprechen ab: „Unser Betrieb achtet auch auf Ihr gesundheitliches Wohlbefinden.“

❖ Entschärfen Sie Burnout-Fallen

Kappen Sie den Stolperdraht Burnout. Wer sein Team rechtzeitig vor vermeidbaren Gesundheitsbelastungen schützt, hat immer einsatzbereite Leute an seiner Seite. Eine echte Win-Win-Situation.

❖ Maximieren Sie Ihr Ansehen mit dem BGF-Gütesiegel

Mit dem BGF-Programm der ÖGK erhalten Sie eine begehrte Auszeichnung als „Gesunder Betrieb“, dass Sie stolz in der Öffentlichkeit führen dürfen und auch sollen.

Gewinne für Beschäftigte

- Mehr Wohlbefinden
- Positive Wirkungen auf die eigene Gesundheit
- Verbesserung des Kontakts zu Arbeitskolleg:innen
- Ausbau der persönlichen Gesundheitskompetenzen
- Mehr Arbeitszufriedenheit

Gewinne für Unternehmen

- Geringere Fluktuation
- Verbesserung der Kommunikation
- Zufriedenere Beschäftigte
- Weniger Konflikte
- Mehr Verbesserungsvorschläge
- Imagegewinn

Gesund & Fit im digitalen Wandel

Der BGF-Zyklus

Ein BGF-Projekt teilt sich in mehrere Phasen und startet mit der Vorprojektphase und beinhaltet die Planung, Organisation und Budgetierung des Projektes, Zielgruppenanalyse und Förderanträge. In der Diagnosephase werden die Mitarbeiter:innen befragt und Interviews geführt. Während der Planung werden die Maßnahmen und die Projektfeinziele definiert, bevor es in die Umsetzung der bedarfsorientierten Maßnahmen im Betrieb geht. Der Erfolg der Maßnahmen wird ständig überprüft und bei Bedarf angepasst.



Abbildung 13: BGF-Projektmanagementkreislauf

Die 15 BGF-Qualitätskriterien



Gesund & Fit im digitalen Wandel

Im Sommer 2022 wurde eine Betriebsbefragung zum Thema Gesundheit unter allen Weizer Betrieben durchgeführt. An der Befragung haben 168 Betriebe teilgenommen. Bei einer Grundgesamtheit von etwa 550 Betrieben mit zumindest 1 Mitarbeiter:in ergibt das eine Rücklaufquote von rund 30%.

BETRIEBSBEFRAGUNG zum Thema GESUNDHEIT 2022

Sehr geehrte Geschäftsleitung!
Sehr geehrte Damen und Herren!

In den letzten zwei Jahren beeinflusste die Corona-Pandemie unser Leben in vielen Bereichen. Diese Pandemie zeigte uns klar auf, wie bislang zu wenig beachtet, aber nunmehr doch omnipräsent das Thema Gesundheit in unserer Gesellschaft ist. Aus diesem Grund bemühen wir uns in Weiz besonders jetzt – aber sicher auch schon vor der Pandemie – um den Erhalt und den weiteren Ausbau unserer wichtigen Gesundheitsinfrastruktur sowie auch um Projekte und Maßnahmen im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“, bei der die Stadtgemeinde schon seit Jahren aktives Mitglied ist.

In unserem aktuellen, über unser Innovationszentrum W.E.I.Z. laufenden Projekt „Gesund & Fit im digitalen Wandel“ steht die „Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)“ im Vordergrund. Hiermit wollen wir die Gesundheit am Arbeitsplatz fördern und gleichzeitig einen Beitrag für eine erfolgreiche digitale Transformation von Unternehmen leisten, die durch die Pandemie – Homeoffice, Online-Kommunikation, etc. – enorm beschleunigt wurde. Denn wie es der Projekttitel ausdrückt, wird es Betrieben mit vitalen Mitarbeiter:innen besser gelingen, sowohl den digitalen Wandel zu vollziehen als auch ihre Beschäftigten längerfristig an sich zu binden. Menschen lange vital und fit zu halten, liegt aber nicht nur im Interesse der Betriebe, sondern ist auch eine gesellschaftliche Verantwortung von uns allen. Denn Vitalität, Selbstbestimmung, eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sind wesentliche Grundpfeiler für eine positive Weiterentwicklung unseres Gemeinwesens.

Im Namen der Stadt Weiz ersuchen wir Sie daher um Ihre geschätzte Unterstützung und Mitarbeit bei dieser Befragung zum Thema Gesundheit. Die so gewonnenen Daten werden Grundlage für ein sogenanntes „Regionalprofil Weiz“ sein, von denen weitere Maßnahmen und Projekte im Gesundheitsbereich und eine nachhaltige Verankerung von Betrieblicher Gesundheitsförderung in Betrieben abgeleitet werden sollen.

Für Ihre wertvolle Zeit können Sie nicht nur die Ergebnisse der Befragung und weitere Informationen über „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) erhalten, sondern auch attraktive Gutscheine und Angebote für Ihre Mitarbeiter:innen erhalten.

Wir danken für Ihre Unterstützung!

Erwin Egenreich, MA MAS
Bürgermeister der Stadt Weiz

Mag. Michaela Bauer
Referentin für Gesundheit

Mag. (FH) Bernadette Karner
Innovationszentrum W.E.I.Z.

Logos: Weiz, Das Land Steiermark, Österreichische Gesundheitskasse, Innovationszentrum WEIZ

Seite 1 von 12

Teil 2: Erfahrungen mit Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) & Wichtigkeit des Themas Gesundheit im Betrieb

5. Was benötigen Sie persönlich, um bei der Arbeit zufrieden, motiviert und gesund zu sein?
(Ihre Antwort bitte schriftlich notieren)

6. Welchen Stellenwert hat das Thema Gesundheit in Ihrem Unternehmen/Betrieb?

Sehr hoch Eher hoch Eher niedrig Niedrig

7. Gibt es in Ihrem Unternehmen/Betrieb eine definierte Zuständigkeit (Person oder Team) für Gesundheitsthemen?
(Zuständigkeiten bitte angeben)

Ja Nein Ist geplant Weiß nicht

8. Haben Sie als Unternehmen/Betrieb schon Erfahrungen mit Gesundheitsthemen gemacht?
(Zuständigkeiten bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)

Ja Nein *Weiter mit Frage 10*

9. Wenn ja – welche?

Organisation/Teilnahme an internen Weiterbildungen/Seminaren

Teilnahme an Informationsveranstaltungen und Fachvorträgen (ÖGK, Betriebsrat, Betriebsarzt, etc.)

Verbesserung von Infrastrukturmaßnahmen (Büroausstattung, EDV, Aufenthaltsräume, etc.)

Maßnahmen im Zuge von Covid-19 (Homeoffice, etc.)

Initiativen von Mitarbeiter:innen (gemeinsame Wanderungen, Kochkurse, etc.)

Maßnahmen im Bereich Arbeitnehmer:innenschutz/Arbeitsmedizin

Teilnahme an geförderten Projekten (z.B. durch ÖGK, Fonds Gesundes Österreich, etc.)

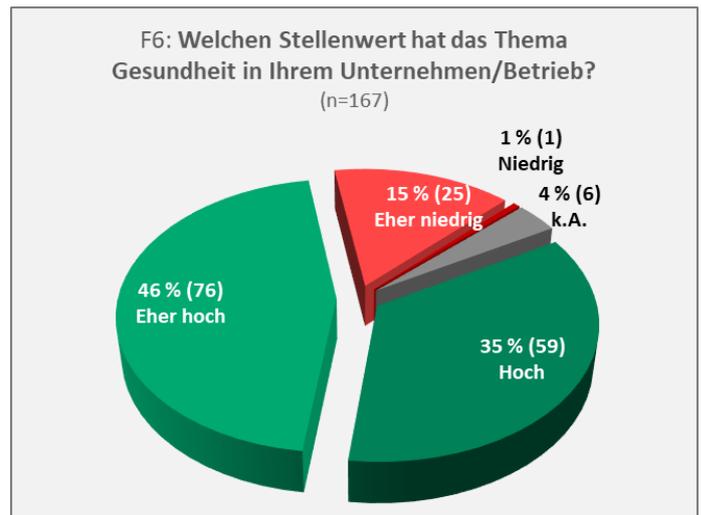
Sonstige (bitte Nennung):

Logos: Weiz, Das Land Steiermark, Österreichische Gesundheitskasse, Innovationszentrum WEIZ

Seite 4 von 12

Resümee der Befragung:

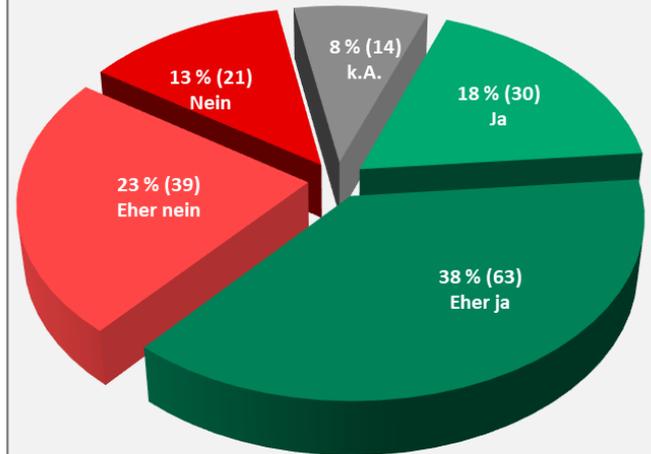
- Das Thema „Gesundheit“ hat bei den Weizer Betrieben (**rund 80%**) einen **hohen Stellenwert**.
- **Wertschätzung am Arbeitsplatz** durch Eigenverantwortung, Aufstiegschancen und faire Entlohnung sowie **ein gutes Arbeitsumfeld** durch nette Kolleg:innen bzw. zufriedene und motivierte Mitarbeiter:innen ist für die Weizer Betriebe für einen gesunden Arbeitsplatz sehr wichtig.
- Je größer das Unternehmen desto tendenziell eher hat man **bereits Erfahrungen** mit Gesundheitsthemen im Unternehmen gemacht.
- Bei den Kleinstbetrieben werden tendenziell **eher keine „klassischen“ BGF-Maßnahmen** (Hintergründe: fehlende Ressourcen, Zuständigkeiten, Informationen,...) forciert.
- Je größer die Betriebe, desto interessierter ist man an einem **Austausch** mit anderen Betrieben.



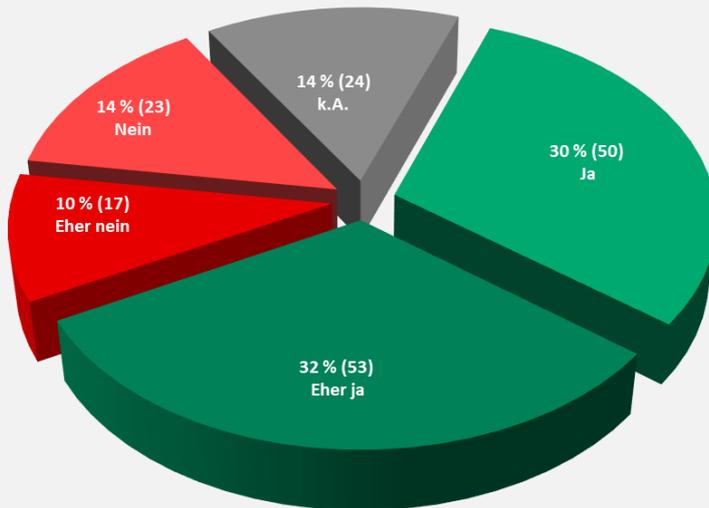
Gesund & Fit im digitalen Wandel

- 56 % aller befragten Betriebe (=93 Betriebe) haben **grundsätzliches Interesse an BGF-Projekten**.
- **56% aller befragten Weizer Betrieben, das sind 93 Betriebe**, ist bekannt, dass die Stadt Weiz im Netzwerk der „Gesunden Gemeinde“ aktiv tätig ist.
- Zum Thema **Gesundheitsförderung** auf städtischer Ebene sind den Unternehmen am wichtigsten:
 - Naherholungsräume, Grünraum, Umwelt/Natur;
 - Bewegungs- & Sport & Freizeitmöglichkeiten;
 - Ernährung und regionale Lebensmittel;
 - Geh- & Radwege sowie Infrastruktur für Mobilität;

F19: Hat Ihr Unternehmen/Betrieb grundsätzlich Interesse an Projekten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)?
(n=167)



F27a: Besteht von Seiten Ihres Unternehmens/Betriebes Interesse an einer Initiative der Stadt für "Gesunde Mittagsmenüs - gesundes, regionales & saisonales Essen"?
(n=167)



- Thema **Ernährung**: Mehr als 70 % der Weizer Betriebe befürworten eine Initiative für „Gesunde Mittagsmenüs - gesundes, regionales & saisonales Essen“ - tatsächliches Interesse dafür zeigen 60 %.
- Rund **1/3 der befragten Unternehmen** möchte die Angebote der Weizer Fitnesscenter (Lifestyle, JK Sports und Fit time Ladies) in Anspruch nehmen.



Gesund & Fit im digitalen Wandel

Veranstungstipps/Kalender zum Thema „Gesunde Arbeit“

Dieser Link bringt Sie auf die Seite „Gesunde Arbeit“. Hier finden Sie Veranstaltungen und Seminare der Arbeiterkammern, AUVA sowie BFI zum Thema sichere und gesunde Arbeit.

(Scannen Sie dazu einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone.)

https://www.gesundearbeit.at/cms/V02/V02_7.5/service/veranstaltungstipps



Veranstungskalender der FGÖ

Alle Infos zu aktuellen Veranstaltungen, Seminaren und Konferenzen erhalten Sie über den nachstehenden Link.

<https://fgoe.org/veranstaltungen>



Angebote der ÖGK

Die Österreichische Gesundheitskasse möchte Betriebe weiterhin in der nachhaltigen Umsetzung der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen. Hierfür wurde ein Gesundheits-Scheck entworfen, der folgende Leistungen bereithält:

- Kostenlose externe Beratungsleistungen
- Geförderte, kostengünstige Mitarbeiterbefragungen
- Geförderte Fort- und Weiterbildungen



Der Gesundheits-Scheck ist bis zur nächsten Einreichung des BGF-Gütesiegels im Jahr 2024 einlösbar. Um diesen einzulösen, wenden Sie sich bitte an Ihre BGF-Servicestelle im jeweiligen Bundesland.

Ansprechpartnerinnen des Info-Point Innovationszentrum W.E.I.Z.

Für weitere Infos zum Projekt „Gesund & Fit im digitalen Wandel“ und weitere Initiativen wenden Sie sich gerne an:



Mag.ª (FH) Bernadette Karner

Regionale und internationale Innovationsprojekte

T: +43 3172 603-1123

bernadette.karner@innovationszentrum-weiz.at



Tanja Friess

Finanz- und Projektmanagement

T: +43 3172 603-1122

tanja.friess@innovationszentrum-weiz.at

Medieninhaber und Herausgeber: Weizer Energie- Innovations- Zentrum GmbH, Franz-Pichler-Straße 30, 8160 Weiz

Veröffentlichung: April 2023

Fotorechte: Marja Kanizaj; ÖGK/Sebastian Friedl; Klaus Ranger/FGÖ; Sissi Furgler Fotografie; Stadtgemeinde Weiz; Innovationszentrum W.E.I.Z.